

Les lésions dues au froid

Dans certaines circonstances, le froid peut être dangereux, voire mortel. Il peut aussi entraîner des lésions qui, dans certains cas, peuvent être irréversibles. Il faut en tenir compte lors de la pratique de sports de montagne ou des vagues de froid. Les principales pathologies liées à l'exposition directe au froid sont l'hypothermie et les gelures.

Facteurs qui augmentent le risque de lésions liées au froid

- Facteurs climatiques ou ambiants : basses températures, exposition prolongée au froid, au vent et à l'humidité.
- Facteurs individuels : tels la situation nutritionnelle ou les maladies vasculaires.
- Facteurs comportementaux : le port de vêtements inadaptés, le manque de mobilité ou le manque d'habitude d'une exposition au froid.

L'**hypothermie**, ou baisse de la température corporelle, survient lorsque la perte de chaleur du corps est supérieure à sa production. Les premiers signes sont des frissons, de la fatigue, de difficultés à penser et à bouger et des mictions fréquentes. Lorsque l'hypothermie s'aggrave, la personne devient confuse et s'endort ou perd connaissance. La peau est froide et bleutée, et le risque d'arrêt cardiaque est élevé.

Que faire en cas d'hypothermie ?

Si la personne est **consciente** :

- Si ses **vêtements** sont mouillés, retirez-les et mettez-lui des habits secs. Mettez la personne à l'abri du froid.
- **Réchauffez** la pièce **lentement**, donnez-lui des boissons chaudes et sucrées non alcoolisées.
- Installez-la sur un lit préalablement chauffé.
- Ne pas faire **marcher** la personne.

Si la personne est **inconsciente**, appelez le **112**, enlevez les vêtements mouillés et couvrez-la.

Si elle est **inconsciente et ne respire plus**, il faut appeler le **112** et, si vous savez le faire, commencer les **manceuvres de réanimation**.

La **gelure** survient lorsqu'une partie du corps gèle, lors d'une exposition prolongée à des températures inférieures à 0°C ou par contact

avec un objet gelé. Comme pour une brûlure, la gelure cause des dommages à la peau et il en existe différents degrés. Elle touche les parties du corps les plus exposées, qui sont généralement les plus éloignées du cœur : doigts, nez, menton, oreilles et joues.

Quand la **gelure** est **superficielle**, la peau devient plus blanche et on ressent des picotements et des douleurs mais les tissus sous-cutanés sont souples et flexibles. Dans ces cas, **si l'on se protège du froid à l'aide de vêtements** et d'accessoires les gelures vont guérir.

Dans le cas de **gelures profondes**, la peau est blanche ou bleutée et dure. On ne ressent pas de douleur. Les tissus sous-cutanés ne sont pas détendus, ils sont durs. Ce type de gelure est grave et **il faut** :

- Une prise en charge hospitalière.
- Ne pas frictionner la zone atteinte.
- Desserrer les vêtements.
- Éviter l'alcool et le tabac.
- Évaluer si survenue d'hypothermie.

Prevention. Il faut éviter les facteurs favorisants

Bouger et manger des aliments caloriques.

- Quand on voyage dans une région particulièrement froide, il est important de porter des **vêtements** adaptés, imperméables, ajustés au corps et doublés. Si possible, emportez une couverture de survie.
- Il faut se **couvrir** le corps tout entier, y compris la tête, les mains et les pieds. Si vous en avez, portez des gants, des mitaines, un bonnet et une écharpe ou une cagoule.
- Il faut éviter de mettre des **vêtements trop serrés** qui gênent la circulation.
- Si vous risquez de tomber dans de l'eau froide, il faut porter des vêtements totalement imperméables et isolants.

